

Les bienfaits de la montagne, et plus généralement des séjours en altitude, sont depuis longtemps reconnus par tous. Chaque saison est en effet propice à différentes activités et découvertes toutes aussi bénéfiques pour le corps et l'esprit.



Voyons ensemble brièvement ce que cela entraîne ...

#### Montagne et dépense calorique :

Les calories dépensées quotidiennement varient en fonction de l'effort fourni, des conditions climatiques ainsi que de l'altitude.

Pour seul exemple, la marche en montagne réclame jusqu'à 400 kcal/h, tandis que le froid induit une dépense supplémentaire d'environ 100 kcal/h.

#### Montagne et dépense hydrique :

Quel que soit le lieu et l'âge, la règle ne change pas :

**" Il faut boire avant d'avoir soif "** pour maintenir son capital hydrique.

Car durant l'activité physique, 20 % de notre énergie seulement est utilisée pour le travail mécanique. Les 80 % restant produisent de la chaleur dont l'excédant est de la transpiration.

L'eau pure à + 12 / 15°C est alors le liquide que l'organisme assimile le mieux.

Remarque : la neige ou la glace est une eau déminéralisée, donc dépourvue de sels minéraux (contrairement à l'eau de fonte au pied d'un glacier) et favorise la déshydratation en augmentant la diurèse.



Lors d'une randonnée de 5 heures, en moyenne montagne, on perd :

2 litres d'eau par la sueur et la respiration, à une température de 20°C.

4 litres d'eau, à une température de 40°C.

Le manque d'entraînement augmentant d'autant ces pertes d'eau.

#### Montagne et oxygène :

L'oxygène est indispensable à notre cerveau et organisme.

A titre d'exemple, au sommet du Mont Blanc, l'organisme n'a plus que 70% de ses capacités, et au sommet de l'Everest, seulement 20% (par rapport au niveau de la mer)

Par conséquent, si le séjour en altitude est suffisant, l'organisme met en route des mécanismes d'adaptation plus économiques qui vont progressivement prendre le relais sur l'hyperventilation et la tachycardie.

Le phénomène le plus important est l'élévation du taux d'hématocrite (% de globules rouges dans le sang). Mais elle n'est sensible qu'après une dizaine de jours en altitude.

Pour autant, le fer, constituant primordial de la myoglobine, permet de capter l'oxygène porté par les globules rouges. La fonction créant l'organe, plus on s'entraîne, plus l'oxygène est capté !!

### Montagne et soleil :

Le soleil rythme nos cycles biologiques et intervient dans notre équilibre psychique, notamment notre humeur, ainsi que sur le sommeil, à travers la mélatonine.

La **mélatonine** est en effet une hormone produite par l'épiphyse. Sa sécrétion est inhibée durant le jour et stimulée durant la nuit, le maximum étant atteint entre 2 h et 5 h du matin, d'où ses autres noms : hormone du sommeil ou hormone de l'obscurité.

Le soleil renforcerait également notre système immunitaire  
Et agit sur la synthèse cutanée de la vitamine D, grâce aux U.V.



### **Les UV A**

Ils traversent les vitres, plastiques mais aussi l'épiderme pour atteindre le derme.

Ils sont responsables du vieillissement cutané et accentuent à ce titre les effets cancérigènes des UV B. Vieillessement cutané (rides, taches brunâtres) et photosensibilité.

Ils peuvent également perturber la production de collagène et d'élastine.

### **Les UV B**

Ils sont davantage présents l'été, le midi et près de l'équateur, et leurs pénétrations se limitent à l'épiderme (90%). Contrairement aux UV A, ils ne traversent pas le verre ni le plastique.

L'énergie des UV B permet la synthèse de la vitamine D et sert à protéger la peau. C'est ce processus qui donne à la peau cette teinte mate et dorée spécifique au bronzage, mais qui sont également responsables de 90% des coups de soleil.

A noter qu'à forte exposition, ces UV peuvent provoquer des cancers cutanés et agressent le système immunitaire.

En conclusion, contrairement au dicton populaire, « on ne monte pas en altitude pour s'oxygéner », mais pour se ressourcer ;)

**Marc ANTOINE**

**CONTRAST**